# الحساء



حساء الخضار
حساء الدجاج
حساء الطماطم

حساء السبانخ
مع أقراص
الكبة المشمعة

حساء العدس
حساء العدس بالحامض
حساء رشتة العدس

# حساء الخضار



# VEGETABLE SOUP

# SOUPE LÉGUMIÉRE








حساء لذيذ ومغذ من مختلف أنواع الخضار.

نصف دجاجة منظفة أو نصف كلغ من اللحم الموزات، مقطعة قطعاً صغيرة

كوب من البازيلاء الطازجة أو المثلجة

كوب من الجزر المقطع الى مكعبات صغيرة

كوب من البطاطا المقطعة الى مكعبات صغيرة

كوب من الكوسا المقطعة الى مكعبات صغيرة

نصف كوب من البقدونس المفرومة فرماً ناعماً

بصلة متوسطة، مقشرة

نصف كوب من اللوبياء المقطعة إلى قطع صغيرة

١ كلغ من الطماطم الناضجة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً

نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

ربع ملعقة شاي من الفلفل الأسود

ربع كوب من الأرز

ملعقتا طعام من السمن

٢.٥ ليتر من الماء (لسلق اللحم أو الدجاج)

# حساء الخضار



حمري اللحم او الدجاج بالسمن.

إسلقي اللحم مع البصلة والبهارات والملح في الماء مع تغطية القدر مدة ساعتين (أو ٤٠ دقيقة في طنجرة الضغط).

أضيفي الخضار والارز واللحم الى المرق مع ترك القدر مغطى على نار متوسطة لمدة ٣٠ دقيقة او حتى تنضج.

أضيفي البقدونس ثم ارفعي القدر عن النار.

قدمي الحساء ساخناً مع أحد الاطباق الرئيسية المختارة مع قليل من الخبز المحمص.

ملاحظة: في حال اخترت الدجاج اضيفي عند سلقه (مدة ٤٠ دقيقة) عود من القرفة وحبة من جوزة الطيب وحبة من كبش القرنفل وحبة من الهال.

# حساء الدجاج

## CHICKEN SOUP

## SOUPE AU POULET



حساء مرافق لوجبات الشتاء، لذيذ وجذاب إلى جانب مختلف الأطباق.










دجاجة وزنها (١ كلغ)، منظفة ومغسولة

نصف كوب من الشعيرية المكسرة (حسب الرغبة)

بصلة كبيرة، مقشرة

نصف ملعقة طعام من الملح (حسب الرغبة)

عودان من القرفة

ملعقتا طعام من الكرفس المفروم أو البقدونس المفرومة

حبة من كل من الهال وكبش القرنفل وجوزة الطيب

٢.٥ ليتر من الماء

ملعقتا طعام من السمن

# حساء الدجاج



قطعي الدجاجة وحمري القطع قليلاً بالسمن. ضعيها في قدر واغمريها بالماء واسلقيها مع البصل والتوابل الصلبة حتى تنضج لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً.

ارفعيها من المرق وأزيلي العظم وقسمي لحم الدجاج الى قطع صغيرة ثم أعيديها الى المرق المصفّى.

أضيفي الكرفس والشعيرية والملح واغلي الحساء على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة.

قدمي الحساء ساخناً.

# حساء السبانخ مع أقراص الكبة المشمعة

## SPINACH SOUP

## SOUPE AUX ÉPINARDS



حساء معروف في دنيا العرب، يصلح كوجبة كاملة وهو غني بالحراريات ومن المؤكد انه سينال اعجابك.










ربع كلغ (٢٥٠ غ) من السبانخ، منظفة ومفرومة فرماً ناعماً
٦ أكواب من الماء أو من مرق اللحم
١٠ أقراص من الكبة المشمعة بالفرن لمدة ١٠ دقائق أو (٢٠٠ غ) من اللحم المطحون (هبرة)
ملعقة طعام من الأرز
ملعقتا طعام من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)
رشة بهار مطحون (حسب الرغبة )
بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
٣ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة
ملعقتا طعام من السمن

# حساء السبانخ مع أقراص الكبة المشمعة



إغسلي السبانخ عدة مرات.

ضعي السمن في مقلاة على نار معتدلة الحرارة.

إقلي البصل حتى يزهر ثم أضيفي السبانخ واقليها قليلاً. ضعي الماء في قدر وأضيفي إليها البصل والسبانخ والتوابل.

ضعي القدر على النار وحركي الحساء بين الحين والآخر حتى يغلي. اضيفي الارز واتركي الحساء على النار لمدة ١٥ دقيقة. اقلي الثوم والكزيرة بالسمن لمدة ٥ دقائق، ثم اضيفيهما الى الحساء.

أضيفي السبانخ وأقراص الكبة المشمعة إلى الحساء. اتركيه على النار لمدة ٥ دقائق أخرى ثم ارفعيه عن النار وقدميه ساخناً.

# حساء الطماطم



**TOMATO SOUP**

**SOUPE DE TOMATES**

حساء لذيذ ومغذي في جميع الأوقات وخصوصاً عند الإفطار في شهر رمضان المبارك.










٤٠٠ غ (أوقيتان) من اللحم (الهبرة)، مطحونة

نصف كوب من الشعيرية

نصف كلغ من الطماطم الحمراء، مقشرة ومعصورة

ملعقتا طعام من السمن

ملعقة شاي من الملح

نصف ملعقة شاي من الفلفل المطحون

٤ أكواب من الماء

نصف كوب من البقدونس المفرومة

# حساء الطماطم



اخلطي اللحم مع نصف كمية التوابل ثم قسميه الى كرات صغيرة. اقلي اللحم بقليل من السمن لمدة ٥ دقائق او حتى يحمر.

أضيفي عصير الطماطم والماء الى اللحم مع بقية التوابل واتركي المزيج على نار متوسطة حتى يغلي (مدة ٣٠ دقيقة).

أضيفي الشعيرية إلى المزيج واتركيه يغلي على نار هادئة مدة ١٥ دقيقة.

اضيفي البقدونس واغلي المزيج لمدة دقيقة.

قدمي الحساء ساخناً.

# حساء العدس



## LENTIL SOUP

## SOUPE AUX LENTILLES

كوب من العدس الاسمر (الصغير) المغسول والمصفى
ملعقتا طعام من الأرز المغسول والمصفى
٦ أكواب من الماء
نصف ملعقة شاي من الملح
نصف ملعقة شاي من الكمون المطحون
رشة بهار مطحون
بصلة متوسطة، مقشرة ومفرومة فرماً ناعماً
ملعقة طعام من السمن أو الزيت النباتي
ربع حزمة من البقدونس، مفرومة فرماً ناعماً
كسرات من الخبز المحمص أو المحمر بالزيت










من الأطباق المرافقة لمائدة شهر رمضان المبارك يستهل بها الفطور لفتح الشهية.

# حساء العدس



ضعي العدس والأرز في قدر من الماء واطهي على النار حتى يغلي المزيج.

خففي الحرارة وغطي القدر واتركي المزيج على النار حوالي ٩٠ دقيقة.

إرفعي القدرعن النار واطحني المزيج بالمطحنة اليدوية بعد إضافة كوب من الماء تدريجياً في المطحنة.

ضعي المزيج بعد طحنه في قدر على حرارة معتدلة وأضيفي إليه الملح والكمون والبهار. اتركيه حتى يغلي.

اقلي البصلة المفرومة حتى تذبل ثم أضيفيها إلى مزيج العدس واتركيه يغلي لمدة ١٠ دقائق.

زيني الحساء بالبقدونس ثم قدميه مع كسرات الخبز المحمص أو المحمر والليمون الحامض.

# حساء العدس بالحامض

**SOUR LENTIL SOUP**

**SOUPE CITRONÉE DE BETTE**



١.٥ كوب من العدس الأبيض المنقى والمغسول والمصفى
نصف كلغ من السلق (مع ضلوع الأوراق)
كوز من الثوم، مقشر ومهروس
نصف حزمة من الكزبرة مفرومة فرماً ناعماً، مغسولة ومصفاة
نصف كوب من الزيت او السمن النباتي
نصف كوب من عصير الليمون الحامض
٤ أكواب من الماء
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة )
٣ حبات متوسطة من البطاطا، مقشرة ومقطعة إلى مربعات صغيرة
ربع كوب من البصل المقشر والمفروم فرماً ناعماً
ملعقة شاي من الكمون المطحون

حساء من السلق مع العدس والحامض، يبعث الدفء في ليالي الشتاء الباردة.









# حساء العدس بالحامض



إنزعي قشرة ضلوع السلق الرقيقة ثم افرميه فرماً ناعماً واغسليه جيداً ثم صفيه.

ضعي العدس في قدر، اغمريه بالماء واتركيه على حرارة معتدلة مدة ٢٥ دقيقة أوحتى ينضج.

أضيفي السلق وقطع البطاطا وحركي ثم غطي القدر واتركيها على النار لمدة ١٥ دقيقة.

إقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل، اضيفي الثوم والكزبرة والكمون والملح وقلبي الخليط وأضيفيه مع عصير الليمون الحامض الى المقادير السابقة في القدر.

اتركي الحساء يغلي لمدة ١٠ دقائق ثم قدميه ساخناً وإذا رغبت ليكن منثوراً عليه السماق وإلى جانبه البطاطا المقلية.

# حساء رشتة العدس

## LENTIL AND MACARONI SOUP

## MACARONI EN SOUPE



ربع حزمة (١٠٠ غ) معكرونة (عيدان)
كوب من العدس الابيض
كوبان من الكزبرة الخضراء المفرومة فرماً ناعماً
٦ فصوص من الثوم، مقشرة ومهروسة مع رشة ملح
بصلة واحدة، مفرومة فرماً ناعماً
ليتران من الماء
ربع كوب من الزيت النباتي او السمن
ربع ملعقة شاي من الكمون المطحون
ملعقة شاي من الملح (حسب الرغبة)

حساء لطيف المذاق محبب لجميع أفراد العائلة، يجمع بين البروتينات والنشويات وغني بالحديد.









# حساء رشتة العدس



نقي العدس واغسليه جيداً ثم اسلقيه في ليترين من الماء مدة ٢٥ دقيقة او حتى ينضج (غطي القدر أثناء الطهي).
أضيفي المعكرونة واغلي المزيج لمدة ١٥ دقيقة ثم اقلي البصل بالزيت الساخن حتى يذبل ثم أضيفيه إلى المزيج (إذا كان الحساء كثيفاً أضيفي قليلاً من الماء).
دقي الكزبرة مع الملح والثوم قليلاً. اقلي الخليط على النار في الزيت الساخن ثم أضيفيه الى مزيج العدس.
أضيفي الكمون واغلي لمدة دقيقتين ثم قدميه ساخناً.